

# 5月予定表

※講座・教室は事前申込が必要となります

当館では、感染予防対策を推奨しております。皆さま、ご協力をお願いいたします



					1 (金)	2 (土)
					午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ らくちん フィットネス
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
午後2時～ かるたサロン		午後2時～ 新居いきいき体操	午前10時30分～ 脳トレチャレンジ 午後1時30分～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後1時30分～ 地域盆踊り練習会 午後2時～ 初心者/パソコン講座	午後2時～ 西新宿ダーツ & カフェ
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
午前10時～ ポッチャで交流!! 午後1時～ 懐かしの映画会 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 新居いきいき体操	午後2時～ ボディケア	午前11時～ リトミック 午後2時～ リメイク&ソーイング サロン	午後2時～ テレビゲームで遊ぼう 午後6時～ Ukiukiハイアン キルトサロン	午後2時～ らくちん フィットネス
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
午後1時～ カラオケ開放 午後1時30分～ 職員のスマホ相談	午後1時30分～ 折り紙サロン	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新居いきいき体操	午後1時30分～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後2時～ 初心者/パソコン講座	午後2時～ ダーツ開放
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
午後1時30分～ 職員のスマホ相談 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 新居いきいき体操	午後2時～ ボディケア	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 午前11時～ リトミック 午後2時～ リメイク&ソーイング サロン		



# 西新宿シニア活動館だより

シニア活動館は、新宿区在住で50歳以上の方々に、仲間づくりや自主活動・社会貢献活動の場としてご利用いただける施設です。

第154号 2026年5月



←QRコードから当館のホームページにアクセスできます

申込不要  
地域のどなたでも  
お気軽にどうぞ!

## 西新宿ダーツ&カフェ



【日 時】5月9日(土)午後2時～4時  
【場 所】活動室①  
【定 員】当日、先着30名。調理室前で受付。

地域交流の場としてカフェを楽しみながら、ダーツもプレイできます。  
(コーヒー又は紅茶とおやつで100円です!)

### ソフトダーツ開放

【日 時】5月9日(土)午後2時～4時  
5月23日(土)午後2時～4時  
【場 所】活動室①

講師不在。どなたもご自由にご参加できます。  
先端がプラスチック製で危険度が  
少なく気軽に行える室内スポーツです。

随時募集

## 楽しく踊ろう 地域盆踊り練習会

【日時】5月8日、6月12日、7月10日  
第2金曜日 午後1時30分～3時  
【講師】熊谷妙子氏

地域交流の盆踊り練習会を開催します。  
どなたもお気軽にご参加ください。  
親子の参加も大歓迎です!

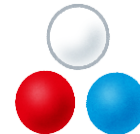


申込不要

## ポッチャで交流!!

【日時】5月10日(日)  
午前10時～12時

初心者大歓迎!  
経験者、未経験問わず募集いたします。  
みんなでポッチャを楽しくプレイしましょう!  
お気軽にご参加ください。



### 館長就任のご挨拶

4月より練馬区から西新宿シニア活動館に着任いたしました中澤敦と申します。一年前まで新宿におり、また新宿に戻ってこれた事を嬉しく思っております。お会いしたことのある方、はじめましての方、お気軽にお声かけいただけますと幸いです。これからも引き続き色々なイベント等企画させていただきますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



館長 中澤 敦

### 館長退任のご挨拶

いつも西新宿シニア活動館をご利用いただき、ありがとうございます。この度、館長の福田真平は、3月末日をもちまして退任することになりました。在任中は、皆様に温かく支えていただき、心より感謝申し上げます。日々の活動の中で、皆様の笑顔やお言葉に励まされ、充実した時間を過ごすことができました。短い期間ではございましたが、皆様と関わらせていただいた経験は、私にとって大変貴重なものとなりました。今後も西新宿シニア活動館が、皆様にとって安心して過ごせる場所であり続けることを願っております。これまで本当にありがとうございました。



福田 真平

「にしん・まいごらいー」

色鉛筆彩色画の世界

作者：藤本博史氏

令和8年度の自作のカレンダーの原画です。  
4月始まり、来年3月までのカレンダーに合わせた彩のある絵をご紹介します。

開催期間延長！

開催期間：5月1日(金)～5月27日(水)

申込不要

毎月開催

フォー・ユー体操

【日時】毎週月曜日～土曜日  
午後12時15分～12時45分  
【講師】館職員

西新宿シニア活動館の職員が  
日替わりで体操を担当いたします。  
お気軽にご参加ください！



各日抽選2名

初心者パソコン講座

【日時】5月8日(金)・22日(金)  
午後2時～3時30分(二人同時に行います)  
【講師】館職員

申込方法

4月27日(月)～5月1日(金)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
5月2日(土)より当選者にのみ電話連絡。  
参加者様が学びたい要望に沿った講座をいたします。  
職員が丁寧に教えますので、お気軽にご参加ください。  
(ご自身のパソコンを持参しなくても参加可能です)



パソコン  
未経験者  
大歓迎！

各日抽選3名

職員の  
スマホお悩み相談

【日時】5月17日(日)・24日(日)  
①午後1時30分～2時  
②午後2時10分～2時40分  
③午後2時50分～3時20分

【講師】館職員 ①～③のうち、  
1つお選びください。

申込方法

5月4日(月)～5月8日(金)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
5月9日(土)より当選者にのみ電話連絡。  
スマホ操作でわからないことを職員が丁寧に教えます。  
※ご不明な点をメモに記載してお越しください。



随時募集

新宿いきいきサポーター presents

新宿いきいき体操

【日時】毎週火曜日(第5週目はお休みです)  
午後2時～3時30分  
※見学・体験参加大歓迎です。  
お気軽に、おいでください。

申込方法

4月26日(日)～ご本人がお電話または当館窓口にて  
新宿いきいき体操(座位・立位)や歌唱、音楽に合  
わせた体操のほか、ラジオ体操・発声・滑舌や  
顔・口の体操、ごっくん体操も行います。

申込不要

アロマハンド  
トリートメント

【日時】毎月第2・4火曜日  
午後12時30分～2時  
【講師】太田美季氏

1人10分程度、オイル代200円です。  
コーヒーや紅茶も提供しております。  
お気軽にお立ち寄りください。



随時募集

楽しい  
大人のトミック

【日時】毎月第2・第4木曜日  
午前11時00分～12時00分  
【講師】平川和江氏

リズムに合わせて歌ったり、足踏みや、手を叩  
いたり、動いたり楽しく脳トレをします。  
初心者の方大歓迎です。



随時募集

かるたサロン

【日時】第1日曜日 午後2時～4時  
第3火曜日 午前10時～12時

コミュニケーションを取りながら楽しく  
かるたをします。百人一首を学びながら  
プレイするので初心者大歓迎です！  
お気軽にご参加ください。



高齢者マッサージ

日時：5月1日・22日(金) 午後1時～午後5時  
料金：30分/1,000円 1時間/2,000円  
対象：60歳以上の新宿区在住の方  
申込：当日の午前9時から電話または当館窓口にて

＜当日の持ち物＞

- ・バスタオル1枚・フェイスタオル2枚・靴下
- ★感染症予防にご協力ください★
- マスクの着用、手指消毒をお願いいたします。

令和8年7月分団体受付

申込受付期間：5月10日(日)～5月20日(水)

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
  - ◆5月25日(月)9時より利用承認書を返却いたします
- ※事務所窓口にて返却いたします。郵送をご希望の方は当館まで  
ご連絡ください。  
※団体活動時に新しい利用承認書を返却いたしますのでお申出ください。

※活動に必要な貸出物品は申請書に必ずご記入ください。  
※館から借りた貸出物品は、必ず受付にお戻しください。

申込不要

懐かしの映画会

【日時】5月10日(日)  
午後1時～(100分)  
【映画】『花咲ける騎士道』  
1952年に製作された  
フランス映画です。



申込不要

カラオケ開放

【日時】5月17日(日)  
午後1時～4時

時間内のお好きな時間にお越しください。  
順番に歌っていただけます♪

※人数が定員に達した場合は、  
お待ちいただく場合がございます。



西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人奉優会  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿4-8-35  
TEL: 03-3377-9380 FAX: 03-3377-9231  
E-mail: nishishinjuku@foryou.or.jp

＜交通アクセス＞  
電車：都営大江戸線 西新宿五丁目駅 A2出口 徒歩8分  
バス：京王バス 新宿駅より 永福町行き  
西新宿五丁目バス停下車 徒歩8分

午前9時～午後6時  
開館時間 土曜日・日曜日、祝日も開館しています！  
※年末年始は休館となります。



申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】5月1日(金)・15日(金)  
午後2時～4時

家庭用ゲーム機を使用して、  
ボーリングやゴルフ、パドミントンなど  
スポーツゲームを中心に行います。  
職員が丁寧に教えますので、  
お気軽にご参加ください。



【勿体ない市】

出品に際しての御礼！

3月15日に開催しました「勿体ない市」は  
大盛況のうちに終わる事が出来ました。  
残りの品物は4月に特設会場を設けて  
ほぼ品物をお譲りすることができました。  
ご協力ありがとうございました。

